- إدراك
  - الأنشطة
    - روحي
      - الرجوع للقاءات التدبر و لقاءات (سنه اولي فهم)
      - الحديث : نعيش بشكل دوري مع حديث بنائي مع استخراج واجب عملي منه feedback من كل فرد عن التطبيق
      - القرآن : نعيش مع آية بشكل دوري سواء يومي أو أسبوعي ونطبقها في حياتنا اليومية مع feed back من كل فرد عن التطبيق
      - قراءة تطبيقية في السيرة النبوية:
        بمعنى أن كل فرد يقرأ بشكل دوري في السيرة في يوم محدد ووقت محدد ينزل شخص العمل اللي هيطبقه طول الفترة الجاية
    - صحي
      - رياضة بشكل يومي لمدة لا تقل عن نصف ساعة مع تغيّر التمرينات المستخدمة
      - أكل صحي
      - Wake up @5
    - عقلي
      - كورسات بنائيه :
        تعلم كل فرد كيف يبني نفسه علي سبيل المثال
        (كيف يكون قائد -
        كيف يكون مستقل فكريا -
        اساليب الحوار.....)
      - نقاشات جماعيه :
        يتم تكليف شخص مختلف في كل مرة
        باختيار الموضوع ونقاط الحوار ويتم الحوار
        في ساعه محددة بحيث يتم فهم الموضوع
        بصورة افضل للكل وتبادل الاراء والنتائج
        يستفيد كل فرد كيف يطرح رائه بدون تعصب
        كيف يتقبل الاراء المختلفة كيف يقنع شخص اخر بالحوار .....
      - قراءة جماعيه :
        في مجالات مختلفه يتم تحديد المجال والوقت لانهاء الكتاب
        وبعد انتهاء الوقت المحدد ينزل
        كل شخص ما استفادة من الكتاب مع تساؤلاته ان كان في
        .... والمستفاد ان لكل شخص منظورة الخاص في فهم معاني الكلمات وبعد تبادل الاستفادات يكون
        حصيله كل فرد من المعاني لنفس الجزء او لنفس الكتاب تضاعفت
    - ترفيهي
      - يوم شهري لتجمع أعضاء كل جروب
      - يوم سنوي لتجمع الفريق كامل
      - ترفيه شخصي كل أسبوع
        "زيارة، أكلة مُحببة، هواية..."
  - طرق التحفيز
    - تحفيز معنوي :
      احتفال بالاشخاص المنجزين بالكلام والدعم ،
      بنر بإسمه ولوجو الفريق
    - مادي
      - مكافئة مادية بسيطة أو هدية يتم تقديرها من الإدارة
      - تحقيق مطلب للشخص
  - شروط الإنضمام
    - سماع جميع محاضرات TRM
    - الإيمان بفكر غيّر
    - الجدية وبذل أقصي مجهود لتحقيق أنشطة الجروب بدون أعذار
  - استغلال الجروب في تطوير غير وانتشارها
    - عمل مجموعات مصغرة من الأصدقاء و شرح لهم فكر غيّر و متابعتهم في اتباع الأنشطة
    - عمل مسابقات دورية بإسم الفريق
    - انى انا كشخص اتغير فعلاً وانشر فكرى ومبدأى فى التغيير فى الناس اللى حواليا
    - من وسائل النشر ان يتم تعليم كل شخص انه يكوم قائد في نفسه وبالتالى هيكون قادر على جذب كتير من الناس
  - التقييم
    - ذاتي :
      تقييم الشخص لذاته هل أحس بتغيُّر
    - عام
      - الإهتمام بالجروب و المشاركة في أفكار لتطويره بشكل دائم
      - تقييم جميع الأعضاء للجروب شهريًا
      - كل شخص يقوم بعمل تقرير عن موضوع معين و يتم عرضها على القائد و يتم تقييمه من باقي الفريق